HUBUNGAN KARAKTERISTIK DENGAN TINGKAT ANSIETAS PADA SISWA-SISWI SMA

Yulia Ardiyanti¹, Livana PH², Sih Ayuwatini³

¹Akademi Keperawatan Muhammadiyah Kendal

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal

³RSUD Dr H Soewondo Kendal

livana.ph@gmail.com

Abstrak

Ujian Nasional merupakan keharusan yang harus dilakukan peserta didik sebagai syarat kelulusan sehingga menjadikan berbagai reaksi pada siswa salah satunya adalah ansietas. Penelitian bertujuan mengetahui hubungan karakteristik dengan tingkat ansietas pada siswa-siswi SMA. Penelitian menggunakan metode kuantitatif menggunakan desain Study Description Correlation dengan pendekatan Cross Sectional. Sampel sebanyak 60 orang. Data dianalisis menggunakan Spearman Correlation. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara usia dengan tingkat ansietas dan ada hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat ansietas. Perlu upaya untuk mengatasi ansietas agar siswa dapat menjalankan uji nasional dengan lancar.

Kata Kunci: ansietas, siswa-siswi, SMA

Abstract

National Examination is a necessity that must be done by students as a graduation requirement so as to make various reactions to students one of which is anxiety. The study aims to determine the relationship characteristic with anxiety level at high school students. The study used a quantitative method using the design of Study Description Correlation with the Cross Sectional approach. A sample of 60 people. Data were analyzed using Spearman Correlation. The results showed no relationship between age and level of anxiety and there was a relationship between sex and anxiety levels. Efforts are needed to overcome anxiety so students can run national exams smoothly.

Keywords: anxiety, students, high school

Pendahuluan

Ujian Nasional merupakan keharusan yang harus dilakukan peserta didik sebagai syarat kelulusan sehingga menjadikan berbagai reaksi pada siswa salah satunya adalah ansietas. Ansietas merupakan gangguan mental terbesar, diperkirakan 20% dari populasi dunia menderita ansietas (Stuart, 2013). Menurut data *National Institute of Mental Health* (2005), di Amerika Serikat dilaporkan bahwa gangguan ansietas diperkirakan 1 dari 10 orang mengalami ansietas. Prevalensi ansietas di Indonesia berkisar antara 2-5% dari populasi umum atau 7-16% dari semua penderita gangguan jiwa. Indonesia merupakan negara yang setiap tahun prevalensi ansietasnya mengalami peningkatan (Hawari, 2011).

Ansietas yang terjadi pada siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional adalah normal, namun sejauh mana siswa tersebut dapat mengatasi rasa ansietasnya, tergantung pada kemampuan siswa tersebut untuk merespon ansietas yang dialaminya (Agustiar, 2010). Siswa dengan motivasi berprestasi yang tinggi juga akan mengalami kesulitan dalam meraih prestasi yang maksimal apabila siswa memiliki perasaan takut akan kegagalan atau merasa panik dalam menghadapi ujian (Basuki, 2013).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lastina (2013), menunjukkan tingkat ansietas pada siswa SMA saat menjelang ujian yaitu siswa yang mempunyai ansietas sedang sebanyak 53%, siswa mempunyai ansietas ringan sebanyak 33,3%, dan siswa yang

mempunyai ansietas berat sebanyak 6,7%. Penelitian yang dilakukan oleh Agustiar (2010) pada SISWA Kelas XII SMA menunjukkan siswa mengalami ansietas saat menjelang ujian pada tingkat sedang sebanyak 61,3%, siswa mempunyai ansietas ringan sebanyak 26,5%, dan siswa yang mempunyai ansietas berat sebanyak 5,3%. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa-siswi saat menjelang ujian mengalami ansietas dari tingkat ringan sampai sedang dengan faktor pemicu ansietas menghadapi ujian di antara nyaketerbatasan waktu, tingkat kesulitan materi, instruksi, dan stres (Swasti, 2013).

Selain dari ketiga hal di atas, faktor penting lainnya yang juga menjadi pemicu ansietas siswa dalam menghadapi ujian adalah ansietas yang cenderung meningkat seiring dengan tingginya jenjang pendidikan. Artinya, siswa SMA yang menghadapi ujian akan menghadapi tingkat ansietas yang lebih tinggi daripada siswa SD maupun SMP. Selanjutnya, penelitian yang melibatkan berbagai budaya (*cross cultural research*) membuktikan bahwa makin besar peran sebuah ujian, makin besar pula tingkat ansietas yang ditimbulkannya terhadap peserta ujian (Hill, 1980 dalam Swasti, 2013). Bagi siswa SMA hasil UN

tidak hanya menentukan diterimanya mereka pada sekolah lanjutan tetapi juga turut menentukan saat berkompetisi dalam seleksi masuk oleh pekerjaan (Swasti, 2013). Berdasarkan latar belakang di atas perlu nyapenelitian terkait hubungan karakteristik dengan tingkat ansietas siswa dalam menghadapi ujian nasional.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian *Kuantitatif* menggunakan desain *Study Deskriptif Korelasi* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel sebanyak 60 orang yang diambil dengan menggunakan metode *Stratified Random Sampling* pada siswa-siswi di SMA Kendal. Tingkat ansietas siswa/siswi diukur menggunakan HRS-A (*Hamilton Rating Scale for Anxiety*). Uji instrumen HRS-A pernah dilakukan oleh Rohmah (2007). Hasil uji validitas perhitungannya item adalah dalam rentang 0,500-0,929 (*r* hitung), hasil tersebut lebih besar bila dibandingkan dengan 0,444 (*r* tabel), dan hasil uji reliabilitas adalah 0,9366 (nilai *alpha*), sehingga dapat dinyatakan bahwa HRS-A handal, stabil, serta konsisten dalam mengukur ansietas. Analisa data yang digunakan adalah univariat dan bivariat menggunakan analisis *Spearman Correlation*.

Hasil

Tabel 1.
Karakteristik usia responden (n=60)

Variabel	Mean	Std. Deviation	Min - Max
Usia	16	1,01	15 - 19

Tabel 2.
Karakteristik jenis kelamin responden (n=60)

Jenis kelamin	f	%
Laki-laki	16	26,7
Perempuan	44	73,3

Tabel 3.
Tingkat stres responden (n=60)

Karakteristik Responden	f	%
Ringan	14	23,3

Sedang	29	48,3
Berat	17	28,4

Tabel 3.
Tingkat stres responden (n=60)

Variabel	Tingkat stres Responden (n= 55)				P value
	Ansietas				
	Ringan-sedang	Berat			
	f	%	f	%	
Usia					0,15
Jeniskelamin	43	71,6	17	28,4	0,04

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antar karakteristik usia dengan tingkat ansietas siswa ($p\text{-value} > 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan usia siswa-siswi rata-rata berusia 16 tahun, dengan rentang usia 15 hingga 19 tahun dimana usia tersebut merupakan usia remaja. Menurut WHO bahwa rentang usia remaja yaitu masa remaja awal berusia antara 10-14 tahun, masa remaja pertengahan berusia antara 15-19 tahun, dan masa remaja akhir berusia antara 20-24 tahun (Sumiati, 2009). Masa remaja awal (*early adolescence*) adalah masa dimana perkembangan pikiran-pikiran baru, perubahan cara berpikir, peransosial, emosi yang menjadi kurang stabil, dan sebagainya (Semiun, 2006). Sedangkan pada masa remaja pertengahan, menurut Erikson (1996, dalam Hurlock, 2010) merupakan dimulainya pembentukan identitas, sehingga pada masa ini menjadi masa "krisis identitas", yang berarti masa dimana suatu manusia untuk pertama kalinya secara definitif harus menentukan apakah dia siapakah dia pada masa depan. Penelitian Hill (1980 dalam Swasti, 2013) juga disebutkan bahwa siswa SMA yang menghadapi ujian akan menghadapi tingkat ansietas yang lebih tinggi daripada siswa SD maupun SMP. Hal tersebut dipengaruhi oleh besarnya pengaruh

anxiety, makin besar pula tingkat ansietas yang ditimbulkannya terhadap peserta ujian. Bagi siswa SMA hasil UN tidak hanya menentukan diterimanya mereka pada sekolah lanjutan tetapi juga turut menentukan saat berkompetisi dalam seleksi umum oleh pekerjaan (Swasti, 2013).

Hasil penelitian menunjukkan proporsi berdasarkan jenis kelamin siswa-siswi sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 44 (73,3%) dan laki-laki 16 (26,7%) responden. Hasil analisis bivariat menunjukkan ada hubungan antar jenis kelamin dengan tingkat ansietas ($p\text{ value} < 0,05$). Penelitian dari para ahli tentang studi *ansietas* secara umum, menyatakan bahwa perempuan lebih ansietas dari pada laki-laki (Craig, 2009). Perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki, laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif (Durand, 2006). Hasil penelitian lain (Leary, 1982 dalam Nopan, 2010) menyatakan bahwa perempuan memiliki skor yang lebih tinggi pada pengukuran ketakutan dalam situasi sosial dibanding pria. Perempuan lebih mudah dipengaruhi oleh tekanan-tekanan lingkungan dari pada laki-laki, perempuan juga lebih ansietas, kurang sabar, dan mudah mengeluarkan air mata.

Hasil penelitian juga menunjukkan siswa-siswi laki-laki sebanyak 6 (66,7%) responden mengalami ansietas, sedangkan perempuan sebagian besar mengalami

ansietas sedang yaitu sebanyak 5 (55,6%) responden. Ansietas lebih banyak terjadi pada siswa perempuan karena psikologis seorang perempuan mudah labil sehingga mempengaruhi persepsi terhadap stimulus atau masalah yang dihadapi, hal ini menjadikan seorang perempuan lebih mudah mengalami ansietas (Hawari, 2011). Berdasarkan teori yang telah dipaparkan, siswa perempuan lebih tinggi tingkat ansietas dibandingkan dengan siswa laki-laki. Perbedaan tingkat ansietas yang dimiliki oleh perempuan karena psikologis seorang perempuan mudah labil. Perempuan lebih mudah dipengaruhi oleh tekanan-tekanan lingkungan dari pada laki-laki, perempuan juga lebih cemas, kurang sabar, dan mudah mengeluarkan air mata.

Simpulan dan Saran

Karakteristik responden rata-rata berusia 16 tahun, dan sebagian besar perempuan. Tingkat ansietas siswa-siswi menjangkau nasional mayoritas pada kategori ansietas sedang. Perlunya upaya untuk mengatasi ansietas pada siswa-siswi agar dapat menjalankan ujian nasional dengan lancar.

Daftar pustaka

- Agustiar. (2010). *Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Dan Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri "X" Jakarta Selatan*. Jurnal Psikologi Volume 8 Nomor 1, Juni 2010. Diakses melalui <http://ejurnal.esunggul.ac.id/index.php/Psi/article/viewFile/76/73> pada tanggal 2 Oktober 2015.
- Basuki. (2013). *Pemanfaatan Self Hypnosis Dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Di Akademi Keperawatan Kabupaten Purworejo*. Electronic Theses & Dissertations (ETD) Gadjah Mada

University. Diakses melalui <http://etd.repository.ugm.ac.id/index> pada tanggal 2 Oktober 2015.

- Craig, T. D. (2009). *ABC Kesehatan Mental*. In A. S. Hale, *Ansietas* (p. 60). Jakarta: EGC.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas Dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Hendriyanto. (2012). *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran*. Students e-journals Vol 1, No 1 (2012). Diakses melalui: <http://journal.unpad.ac.id/ejournal/article/view/715/761> pada tanggal 2 Oktober 2015.
- Hurlock, Elisabeth. (2010). *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Lastina. (2013). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa SMA Negeri 2 Kota Magelang*. Jurnal Elektronik Fakultas Psikologi UNDIP Vol 2, No 3 (2013) diakses melalui <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/7360/7120> pada tanggal 2 Oktober 2015.
- National Institute of Mental Health. (2015). *Anxiety and College Students*. NIMH: 1-8
- Semiun, Yustinus. (2006). *Teori kepribadian dan terapi psikodinamik Freud*. Yogyakarta: Kanisius.
- Rohmah. (2007). *Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Desa Purworejo Kecamatan Ringinaru Kabupaten Kendal*. Skripsi STIKES Kendal.

Stuart, G.W. (2013).
Buku Saku Keperawatan Jiwa. (Ed.5).
Jakarta: EGC

Swasti, K.G., Helena, C.D., Pujasari, H.
(2013).
Penurunan Ansietas Dalam Menghadapi
Ujian Nasional Pada Siswa Kelas XII
SMAN X
Melalui Pemberian Terapi Suportif. *Jurnal Keperawatan Soedirman* (The
Soedirman Journal of Nursing),
Volume 8, No.2, Juli 2013.